**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:

Рахматов Неъматджон

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3133

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02.23 | 01.03.23 | 02.03.23 | 03.03.23 | 04.03.23 | 05.03.23 | 06.03.23 |
| **Я проснулся утром (время)** | 06:00 | 7:00 | 9:30 | 9:00 | 10:30 | 7:20 | 8:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:45 | 22:30 | 23:45 | 23:00 | 23:45 | 22:00 | 23:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + |  |  | + | + |  |
| в течение некоторого времени |  |  | + | + |  |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| примерное время без сна (мин) |  |  |  | 5 |  | 5 |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7 | 11 | 9 | 11 | 8 | 10 | 8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + |  | + |  | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  | + |  | + |  | + |
| уставшим | + |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02.23 | 01.03.23 | 02.03.23 | 03.03.23 | 04.03.23 | 05.03.23 | 06.03.23 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай - утром  Энергетик - вечером | Кофе-утром | Кофе-утром  Энергетик - вечером | Чай - утром | Энергетик - вечером | Кофе-утром | Чай - утром  Энергетик - вечером |
| **Физические упражнения** | + |  | + |  | + |  | + |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | + |  |  |  |  |  |
| Хорошее |  |  | + | + | + | + | + |
| Плохое | + |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | энергетик |  | энергетик |  | энергетик |  |  |
| ел сытную пищу | + | + | + | + | + | + | + |
| употреблял алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | использование электронных устройств | ванна | использование электронных устройств | использование электронных устройств | ванна | использование электронных устройств | ванна |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Неделя была насыщенной изза режима сна, но хотелось бы лучше | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Создать стабильный режим |

**Основные выводы:**За эту неделю я решил все свои дела, немного устал. Вечером у меня были много дел но мне хотелось поспать, но меня спас энергетик. При наблюдении понял, что надо как-то сбалансировать спящий режим и создать стабильный режим.